CURATIVOS PARA A ALMA

• Curativos para a alma atua em machucados emocionais e espirituais. À base de citações inspiradoras, amplia a visão de situações rotineiras, permitindo um novo olhar.

Organizado por

Nilton Bonder

Indicado para aborrecidos, desafiados, perdidos, tristes, desconfiados ou confrontados. De atuação superficial e analgésica, CA auxilia a cicatrização nas áreas afetiva e espiritual.

ROCCO DIGITAL

Organizado por
Nilton Bonder

CURATIVOS PARA A ALMA

Segundos de sabedoria

ROCCO DIGITAL

SUMÁRIO

Para pular o Sumário,
clique aqui.

DINHEIRO

FIDELIDADE

FILHOS

FRACASSO

HONESTIDADE

ILUSÃO

INDECISÃO

INGENUIDADE

INGRATIDÃO

INSEGURANÇA

INSULTO

INVEJA

IRMÃOS

LIBERDADE

MAL-ENTENDIDOS

MATERIALISMO

MOTIVAÇÃO

MUDAR

OBJETIVIDADE

OPORTUNIDADES

PAIS

INTRODUÇÃO

O poeta Bialik certa vez escreveu a um amigo: "Por falta de tempo, lhe escrevo esta longa carta." É bastante mais difícil e toma mais tempo ser sucinto e direto do que prolixo e detalhista. Alguns registraram esta ideia de forma abreviada:

Boas coisas, quando breves, são melhores.
Balthasar Gracián

A brevidade é a alma da sagacidade.
Shakespeare

Daqueles que nada dizem, poucos estão em silêncio.
T. Neil

Curativos para a alma deve ser lido quando estamos num momento de dificuldade, dúvida e incerteza. Quando não temos um amigo ou terapeuta para recorrer, estas frases escolhidas por seu poder de síntese e por seu conteúdo inspirador podem oferecer um certo alívio e uma visão mais centrada em momentos tão importantes. Tenha-o sempre à mão, pois pode ser um *band-aid* num ferimento do ego, um *isordil* para a alma diante de uma notícia difícil ou uma simples *aspirina* no final de um dia de rotina e sem muita perspectiva.

ADVERSIDADE

Se você não pode mudar seu destino, mude sua atitude.

– Anônimo

Para voar temos que ter resistência.

– Maya Lin

No escuro, os olhos começam a enxergar.

– Theodore Roethke

O Deus que dá fardos pesados dá também ombros.

– Bashevis Singer

Sem pressão, sem diamantes.

– Mary Case

Tudo é difícil até ser fácil.

– John Norley

D'us proverá! – Ah, se Ele o fizesse até que prouvesse.

– Ditado iídiche

Se não pode controlar o vento, ajuste a vela.

– Anônimo

Acender uma vela é gerar uma sombra.

– Anônimo

Ninguém se dá conta de quando as coisas vão bem.

– Johann Zimmermann

AMIZADE

Para ter amigos... você tem que ser amigo.

– Anônimo

É mais fácil perdoar um inimigo do que um amigo.

– William Blake

Seja amigo consigo próprio, e outros o serão também.

– J. Mel

As palavras nos dividem, as ações nos unem.

– Palavra de ordem dos Tupamaros

Amigos vêm e vão, inimigos acumulam.

– Thomas Jones

Um sábio faz mais uso dos inimigos do que um tolo dos amigos.

– Balthasar Gracián

Odeio tudo que não é mútuo.

– Lord Byron

Aquele que repassa fofocas para você, repassa também de você.

– Anônimo

Sorriso: a menor distância entre duas pessoas.

– Victor Borge

Ninguém jamais se insulta por ser convidado.

– Leonard Lyons

APEGO

Quanto mais se aperta na mão, menos se tem.

– Dito zen

O mais difícil é saber quais pontes criar e quais destruir.

– Bertrand Russell

Não é o ter, é o conseguir!

– Elizabeth Taylor

Ninguém que valha a pena se possuir pode ser possuído.

– Sara Teasdale

Possuir é asfixiar possibilidades.

– Anônimo

Um pouco vale tanto quanto muito, quando o bastante.

– Steve Brown

Melhor dez pequenas preocupações do que uma grande.

– Ditado iídiche

A vida é uma longa lição sobre humildade.

– James Barrie

Nada vale mais do que este dia.

– Goethe

APRENDER

Quando perder, não perca a lição.

– Anônimo

O professor aparecerá quando o aluno estiver pronto.

– Ditado budista

Se quiser entender algo, tente mudá-lo.

– Kurt Lewin

Ensinar é aprender duas vezes.

– Joseph Joubert

Quem ousa ensinar nunca deve cessar de aprender.

– John Dana

Você melhor ensina aquilo que mais precisa aprender.

– Richard Bach

Quem conhece os outros é instruído; quem conhece a si é sábio.

– Lao Tse

A sabedoria dá limites até ao conhecimento.

– Friedrich Nietzsche

Não... as coisas não são necessariamente assim.

– Lei de Gershwin

O assombro, mais do que a dúvida, é a raiz do conhecimento.

– Abraham Heschel

ARRISCAR

A maturidade é a capacidade de suportar incertezas.

– John Finley

A estratégia de ser cauteloso pode ser a mais arriscada.

– Jawaharlal Nehru

Nada vale a pena ser feito a não ser que as consequências sejam sérias.

– Bernard Shaw

Coragem = agir mesmo com medo.

– Howard Hunter

Vencer sem risco é triunfar sem glória.

– Pierre Corneille

A necessidade faz tudo bem-feito.

– Ralph Emerson

Nunca se vai tão longe como quando não se sabe para onde se está indo.

– Goethe

A vida é uma escola de probabilidades.

– James Newman

Mira-se acima da marca para se atingir a marca.

– Ralph Emerson

ASSALTADO

Vivemos num mundo em que a pizza chega antes que a polícia.

– Jeff Arder

A lei de "olho por olho" deixa a todos cegos.

– Martin Luther King

A violência não tem a ver com poder, mas com falta de poder.

– Ambrose Bierce

Quanto mais leis e obsessão por ordem, mais ladrões e mais crimes.

– Lao Tse

Cabe aos vencedores definir quais os crimes de guerra.

– Gary Wills

Tema só a estes dois: A Deus e ao homem que não teme a Deus.

– Anônimo

Justiça é uma convenção, injustiça é um testemunho.

– Anônimo

Quem nada teme é tão poderoso quanto quem é temido por todos.

– Friedrich von Schiller

ASSERTIVIDADE

O que é moral é aquilo que depois nos faz sentir bem.

– Ernest Hemingway

Estar seguro impressiona mais numa conversação do que a perspicácia.

– Duque de Rochefoucauld

Use palavras leves e argumentos pesados.

– Anônimo

De agora em diante serei mais assertivo... se estiver OK para você.

– Anônimo

O charme é produto do inesperado.

– José Martí

O silêncio é sábio para o tolo; tolo para o sábio.

– Anônimo

Esses são meus princípios. E se você não gosta deles... tenho outros.

– Groucho Marx

AUTOESTIMA

Autoestima é a reputação que adquirimos de nós mesmos.
– Nethaniel Branden

Ninguém pode te fazer sentir inferior sem a tua permissão.
– Eleonor Roosevelt

Seja maior que sua tarefa.
– Orison Marden

Você sempre tem que ser primeiro, melhor ou diferente?
– L. Lynn

O melhor é inimigo do bom.
– Voltaire

Grandes egos são invólucros de espaços vazios.
– Diane Black

Nunca estamos tão felizes ou infelizes quanto imaginamos.
– Duque de Rochefoucauld

A única pressão que sofro é a que exerço sobre mim mesmo.
– Marck Messier

CAIR EM SI

Quem ri por último entende mais devagar.
– Anônimo

Se ninguém usa algo, deve existir uma razão.
– Regras da razão

A velhice não é lugar para medrosos.
– Bette Davis

A vida não nos acontece, acontece a partir de nós.
– Max Wickett

A insanidade acaba com a razão, não com a perspicácia.
– Nathan Emmons

Não existem fatos, apenas interpretações.
– Friedrich Nietzsche

Quando os fatos são poucos, os *experts* são muitos.
– Donald Gannon

Quão arrependidos podemos ficar por termos nossos desejos gratificados!
– Esopo

CASAMENTO

A primeira obrigação do amor é escutar.
– Paul Tillich

Discussão é masculino, conversa é feminino.
– Amy Alcott

Dois monólogos não são um diálogo.
– Jeff Daly

O casamento é um livro: o primeiro capítulo é em poesia, os demais, em prosa.
– Jack Nichols

Às vezes temos que conhecer alguém muito bem para perceber que é um estranho.
– Mary Richards

Lar é quaisquer quatro paredes que contêm a pessoa certa.
– Helen Rowland

O maior poder de uma mulher é sua vulnerabilidade.
– Ralph Emerson

Romper é às vezes a única forma de não se corromper.
– Anônimo

Bigamia é ter uma mulher a mais. Monogamia é a mesma coisa.
– Oscar Wilde

Não é a falta de amor que destrói um casamento, mas a de amizade.
– Friedrich Nietzsche

COMPETIÇÃO

É incrível o quão bem tratados somos quando sabem que vamos embora.

– M. Arlen

Duas são as leis do sucesso: nunca conte tudo o que sabe.

– Robert Lincoln

Sucesso é prosseguir quando os outros desistem.

– Anônimo

A vida se estreita ou se amplia na proporção de nossa coragem.

– Anaïs Nin

Não tema estar andando lentamente, tema apenas estar parado.

– Ditado chinês

Quando escuto tenho a vantagem; quando falo os outros a têm.

– Anônimo

Observe seus inimigos pois eles são os primeiros a descobrir suas falhas.

– Aristóteles

CONFLITOS

Engolir seu orgulho raramente dá indigestão.
– Anônimo

Às vezes um berro é melhor do que uma tese.
– Ralph Emerson

Se não puder convencê-los, confunda-os.
– Harry Truman

Possamos nunca ter que negociar por temor, nem nunca temer negociar.
– John Kennedy

Se você não pode morder, não mostre os dentes.
– Ditado iídiche

A moderação só é possível quando há uma alternativa.
– Henry Kissinger

Longas disputas demonstram que ambos os contendedores estão errados.
– Anônimo

Em oposição a uma verdade pode muito bem estar outra verdade.
– Niels Bohr

Você não pode simultaneamente prevenir a guerra e se preparar para ela.
– Albert Einstein

DEPRESSÃO

—— ☙ ——

Depressão é uma fina camada de raiva.

– Paul Tillich

Enxergar o seu drama é liberar-se dele.

– Ken Keyes

A ação é o antídoto para o desespero.

– Joan Baez

Tenha coragem de agir em vez de reagir.

– Earlene Jenks

A felicidade não está em ter ou ser; mas em fazer.

– Lilian Watson

Desespero é a conclusão dos tolos.

– Benjamin Disraeli

“Quero morrer”, leia-se: “Quero matar.”

– Carlos Saba

Solidão não é outra coisa senão medo de viver.

– Eugene O’Neill

DESCRENÇA

Crença é como guilhotina: pesada e leve.

– Franz Kafka

Ateísmo... só com tempo bom.

– Ronald Dunn

Falar com Deus é rezar, mas Deus falar conosco é esquizofrenia.

– Lily Tomlin

A fé é uma continuação da razão.

– Williams Adams

Há mais verdade na comédia do que na tragédia.

– Vanna Bonta

Todas as generalizações são enganosas, inclusive esta.

– Anônimo

Paciência com os outros é amor; consigo é esperança; e com Deus é fé.

– Adel Bestavros

A descrença é o início da fé.

– Oscar Wilde

DESCUIDO

Um copo cheio deve ser carregado firmemente.

– Ditado inglês

Pegue a bola enquanto ela está quicando.

– Reubens Alcalay

A única diferença entre o ordinário e o extraordinário é este pequeno "extra".

– Anônimo

Aqueles que não se recordam do passado estão condenados a repeti-lo.

– George Santayana

Se você persegue dois coelhos, ambos escaparão.

– Anônimo

A vida é a resultante das paixões subtraídas dos arrependimentos.

– Anônimo

Se está a nosso alcance fazer, também está não fazer.

– Aristóteles

A única disciplina que é fundamental é a autodisciplina.

– Bum Phillips

A pressa passa e a m. fica.

– Burle Marx

DESTRUTIVIDADE

A suposição é a mãe do “dar errado”.
– A lei de Wethern

Rápido em amadurecer, rápido em apodrecer.
– Ditado chinês

O suicídio é a mais severa forma de autocrítica.
– Anônimo

Se o medo altera seu comportamento, você já está derrotado.
– Brenda Hammond

Glutão: quem cava sua sepultura a dentes.
– Ditado iídiche

O celibato: não é hereditário.
– Primeira lei da sociogenética

A única cura para o luto é a ação.
– George Lewis

DINHEIRO

O dinheiro não muda as pessoas, amplifica o que elas já são.

– Will Smith

Qual a quantia de dinheiro que é suficiente? Só um pouquinho mais.

– Will Rogers

Quando o dinheiro fala, ninguém presta atenção na gramática.

– Anônimo

É comum o dinheiro custar muito.

– Ralph Emerson

A avareza arruinou mais gente que a extravagância.

– C. Colton

Aquele que toca em mel fica compelido a lamber os dedos.

– Anônimo

Só compro quando os outros estão vendendo.

– Paul Getty

A avareza é o esfíncter do coração.

– Matthew Green

FIDELIDADE

Nossas ações são as melhores interpretações de nossos pensamentos.

– John Locke

Nunca arrisque aquilo que não pode se dar ao luxo de perder.

– Anônimo

Um pouco de imprecisão às vezes poupa toneladas de explicação.

– Hector Munro

O cônjuge ideal é aquele que é fiel mas mantém o charme de quem não é.

– Sacha Guitry

Atrás de um homem bem-sucedido há sempre uma mulher, e atrás dela, a sua esposa.

– Groucho Marx

Oitenta por cento dos homens casados traem na América. O resto na Europa.

– Jackie Mason

Fui casado por um juiz. Eu deveria ter pedido um júri.

– Groucho Marx

FILHOS

Crianças precisam de amor, em especial quando não merecem.
– H. Hulbert

Somos educados por aqueles em quem confiamos.
– George Eliot

Crianças carecem mais de modelos do que de críticos.
– Carolyn Coats

Criança se nutre de leite e elogio.
– Mary Lamb

Quando você ensina o seu filho, ensina o filho do seu filho.
– Talmude

Não sou jovem o bastante para saber tudo.
– Oscar Wilde

A alma é renovada ao estarmos com crianças.
– Dostoiévski

A primeira metade de nossas vidas é arruinada pelos pais, a segunda pelos filhos.
– Clarence Darrow

FRACASSO

O sucesso é 99% de tentativas fracassadas.

– Soichiro Honda

Não se fracassa; se para de tentar.

– Elihu Root

O fracasso é um evento, nunca uma pessoa.

– W. D. Brown

Tropeçar não é cair.

– Ditado português

Sucesso antes de trabalho, só no dicionário.

– Anônimo

Se você não consegue passar por cima, passe por baixo.

– Ditado iídiche

Muitos param de trabalhar quando acham um emprego.

– Anônimo

Quanto mais trabalho, maior a minha sorte.

– Sam Shoen

A sorte é o resíduo do design.

– B. Rickey

HONESTIDADE

Não faça aquilo que desfaria se fosse pego.

– Leah Arendt

Pergunte a alguém se é honesto. Se disser que sim, saiba que não é.

– Groucho Marx

Você não pode acordar alguém que finge estar dormindo.

– Anônimo

Quem você é fala tão alto que não consigo ouvir o que está falando.

– Ralph Emerson

O ser humano é o único animal que se envergonha... E que tem razões para tal.

– Anônimo

Como os regatos, sou transparente porque não sou muito profundo.

– Voltaire

Originalidade é a arte de esconder a origem.

– F. Jones

ILUSÃO

A realidade nada mais é do que uma intuição coletiva.
– Lily Tomlin

Não vemos o mundo do jeito que é, mas do jeito que somos.
– Anaïs Nin

A arte é uma mentira que nos faz perceber a verdade.
– Pablo Picasso

Vidro fervendo parece igual a vidro frio.
– Dominic Cirino

A realidade é uma ilusão, embora bastante persistente.
– Albert Einstein

A beleza é uma tirania passageira.
– Sócrates

A realidade é mais estranha que a ficção.
– Anônimo

O segredo da vida é que não há segredo.
– Anônimo

É mais tarde do que você pensa.
– Anônimo

O homem pensa, Deus ri.
– Ditado iídiche

INDECISÃO

Quanto mais opiniões ouvimos, menos enxergamos.

– Wim Wenders

A melhor maneira de prever o futuro é inventá-lo.

– Alan Kay

Recusar-se a ter uma opinião é tê-la.

– Anônimo

Pedimos conselhos quando já temos uma resposta que preferíamos não ter.

– Erica Jong

As perguntas mais simples são as mais difíceis de se responder.

– Northrop Frye

Confiança é coragem descontraída.

– Daniel Maher

A natureza humana é pensar sabiamente e agir tolamente.

– Anatole France

Faça sempre o que teme fazer.

– Ralph Emerson

Quando não temos certeza, estamos vivos.

– Graham Greene

INGENUIDADE

Ouse ser ingênuo.

– Buckminster Fuller

Ninguém diz "tudo não passa de um jogo" quando está ganhando.

– Anônimo

Aqueles com melhores conselhos não aconselham.

– Ben Jonson

Aquele que conta a história controla o mundo.

– Anônimo

Pegue meu conselho, não estou usando.

– Para-choque de caminhão

Mentir é feito com palavras ou com silêncio.

– Adrienne Rich

Acreditamos facilmente em tudo que tememos ou desejamos.

– Jean de La Fontaine

Busque a simplicidade e desconfie dela.

– Anônimo

INGRATIDÃO

A gratidão é o coração da memória.

– Ditado francês

Lembrar é um ato que permite verdadeiramente esquecer.

– Anônimo

Deus reside no sentimento de gratidão.

– I. Walton

Um único ingrato prejudica a todos os que necessitam de ajuda.

– Publilius Syrus

A gratidão é a mãe de todas as virtudes.

– Cícero

Nenhuma obrigação é mais urgente do que a de retornar agradecimentos.

– Ambrose Bierce

Lembre-se: Não estar feliz é um ato de ingratidão.

– Elizabeth Carter

INSEGURANÇA

Menos é mais.

– Robert Browning

O que o ser humano quer na verdade não é conhecimento, mas certeza.

– Bertrand Russell

No porto, o navio está a salvo, mas é para isto que navios são feitos?

– Anônimo

A maioria das pessoas quer segurança neste mundo, não liberdade.

– H. L. Mencken

Uma pessoa brava morre uma única vez, um covarde, muitas vezes.

– Anônimo

Vivemos num arco-íris de caos.

– Paul Cézanne

Sagrado é fazer a vontade de Deus com um sorriso.

– Madre Teresa

No livro da vida, as respostas não estão na página seguinte.

– Charlie Brown

INSULTO

Ares de importância são credenciais de impotência.

– Johann Lavater

Nunca ofenda ninguém com estilo quando pode ofender com substância.

– Sherrill Brown

Eu o insultaria se você fosse inteligente o suficiente para perceber.

– Anônimo

O pensamento é a ação ensaiando.

– Sigmund Freud

Não duelo intelectualmente com uma pessoa desarmada.

– Anônimo

Escreva suas mágoas em areia, sua gratidão, em mármore.

– Benjamin Franklin

Se o seu ataque vai bem, dirão que foi uma emboscada.

– Lei de Murphy sobre combates

INVEJA

Exagerar é enfraquecer.

– La Harpe

As pessoas acreditam em qualquer coisa que seja sussurrada.

– Anônimo

O amor olha por um telescópio; a inveja, por um microscópio.

– Josh Billings

Criticar é uma forma de vangloriar-se.

– Emmit Fox

A pior prisão é um coração fechado.

– Anônimo

Quanto mais você sabe, menos precisa mostrar.

– Anônimo

Aqueles que invejam outros são seus inferiores.

– Dito dinamarquês

Ninguém fica totalmente infeliz com o fracasso de seu melhor amigo.

– Groucho Marx

IRMÃOS

—— ☙ ——

Irmãos são ao mesmo tempo o nosso espelho e o nosso oposto.

– Elizabeth Fischel

O mesmo sol que derrete a manteiga endurece o cimento.

– Donald Meyer

A estrada ao inferno é pavimentada com boas intenções.

– Karl Marx

Para conhecer alguém temos que ter amado e odiado esta pessoa.

– Marcel Jouhandeau

O antônimo de amor não é o ódio, mas a indiferença.

– Elie Wiesel

Devemos aprender a viver juntos como irmãos ou perecer juntos como tolos.

– Martin Luther King

LIBERDADE

Leis malfeitas são a pior forma de tirania.

– Edmond Burke

Somos prisioneiros de ideias.

– Ralph Emerson

O hábito é uma camisa de aço.

– Anônimo

Liberdade é saber-se quem é.

– Linda Thomson

Não há fardo pior do que um grande potencial.

– Will Schultz

Um dia é uma miniatura de eternidade.

– Ralph Emerson

Não seja tão cabeça aberta, seu cérebro pode cair para fora.

– Anônimo

O “agora” é onde contendam o viver e o alienar-se.

– Anônimo

Um sétimo da vida acontece nas segundas-feiras.

– Anônimo

MAL-ENTENDIDOS

Nada é tão simples que não possa ser mal entendido.

– Jr. Teague

Em dúvida, fale a verdade.

– Mark Twain

Nunca atribua à malícia o que pode ser explicado como estupidez.

– Nick Diamos

Se você não sabe para onde vai, pode acabar em outro lugar.

– Yogi Berra

Calados não temos nem que repetir nem que explicar.

– Ditado iídiche

Nunca perca uma boa oportunidade de ficar calado.

– Anônimo

Egoísta: toda pessoa mais interessada em si do que em mim.

– Ambrose Bierce

MATERIALISMO

—— ଓ ——

O universo é feito de histórias e não de átomos.

– Muriel Rukeyser

Tenha menos. Faça menos. Seja mais.

– Aboodi Shaby

Vive-se uma só vez; mas se certo, é suficiente.

– Adam Marshall

O todo é maior que a soma das partes.

– Metaphysica

Nada é o resultado da mistura de tudo e falta de tempo.

– Anônimo

Aquele que tem dois mestres, tem que mentir a um deles.

– Anônimo

Bactérias: são às vezes a única cultura que alguém tem.

– Anônimo

MOTIVAÇÃO

A glória é passageira, mas a obscuridade é para sempre.

– Napoleão

É difícil rodar o volante estacionado... mova-se.

– Henrietta Mears

Uma caminhada de mil milhas precisa começar com um simples passo.

– Lao Tse

O impossível é frequentemente o que não foi tentado.

– Jim Goodwin

Poucas mentes se gastam, a maioria enferruja.

– Nestel Bovee

Nada com que nos acostumamos é maravilhoso.

– Edgar Howe

Lutamos com mais empenho por nossos interesses do que por nossos direitos.

– Napoleão Bonaparte

MUDAR

—— ଓ ——

A mudança é uma constante.

– Benjamin Disraeli

Quando você culpa outros, perde a oportunidade de mudar.

– Robert Anthony

Seja você a mudança que quer ver no mundo.

– Gandhi

Mudar e mudar para melhor são duas coisas bem diferentes.

– Ditado alemão

Quem muda de lugar, muda seu destino.

– Talmude

Dois errados não fazem um certo.

– Anônimo

O desejo para fazer, a alma para ousar.

– Walter Scott

O que é mais verdadeiro nos faz rir.

– Carl Reiner

OBJETIVIDADE

Não agonize, organize.

– Florynce Kennedy

Fatos primeiro; depois poderá distorcê-los.

– Mark Twain

As oportunidades se multiplicam à medida que são aproveitadas.

– Sun Tzu

Um objetivo sem planejamento é só um desejo.

– Anônimo

Um dos segredos para chegar na frente é iniciar.

– Sally Berger

Metas são sonhos com prazos.

– Anônimo

A dúvida é o pai da invenção.

– Galileu Galilei

Não há droga mais viciante do que a palavra.

– Rudyard Kipling

Nunca confunda movimento com ação.

– Ernest Hemingway

OPORTUNIDADES

Setenta por cento do sucesso é comparecer.

– Woody Allen

As oportunidades não se perdem; são tomadas por outros.

– Anônimo

Onde estiver – esteja todo lá.

– Jim Elliot

Faça o que pode com o que tem onde quer que esteja.

– Theodore Roosevelt

Em ação, seja primitivo; em visão, um estrategista.

– René Char

Alguns passam pela floresta e não veem lenha.

– Ditado inglês

Sorte é o encontro do preparo com a oportunidade.

– Sêneca

Melhor estar preparado para uma oportunidade e não tê-la do que tê-la e não estar preparado.

– W. Young, Jr.

PAIS

—— ☙ ——

Os homens são o que suas mães fizeram deles.

– Ralph Emerson

Liberdade é o direito de estar e fazer errado.

– J. Diefenbaker

Os dois maiores presentes que podemos dar aos filhos são raízes e asas.

– Hodding Carter

Toda semente sabe quando é o seu tempo.

– Anônimo

A coisa mais importante que um homem pode fazer para os filhos é amar sua mãe.

– Gordon Hinckley

É comum no Ocidente se sofrer de muita mãe e pouco pai.

– Gloria Steinem

Não existem crianças ilegítimas, mas pais ilegítimos.

– Leon Yankwich

PERDER

Não chore porque acabou, sorria porque aconteceu.

– *Anônimo*

Não há consciência sem dor.

– *Carl Jung*

Às vezes somos o cachorro, às vezes, o hidrante.

– *Anônimo*

Aqueles que mais temem a morte são os que menos aproveitam a vida.

– *Anônimo*

Possa você viver todos os dias de sua vida!

– *Jonathan Swift*

A diferença entre ficção e realidade é que a ficção tem que fazer sentido.

– *Tom Clancy*

A dor é inevitável, o sofrimento é opcional.

– *Kathleen Casey*

PERDOANDO

Perdoar não muda o passado, amplia o futuro.

– Paul Boese

Então não estou destruindo meus inimigos quando os transformo em amigos?

– Abraham Lincoln

Perdoe seus inimigos... eles odeiam!!

– Anônimo

Perdoamos as ofensas que conhecemos em nós.

– Juoy

Donde: melhor perdoa quem melhor se conhece.

– Anônimo

Nossas lágrimas nos perdoam.

– Vanna Bonta

Deus vai nos perdoar, este é o seu metiê.

– Heinrich Heine

Compartilhe semelhanças, celebre diferenças.

– Scott Peck

Perdoe seus inimigos, mas jamais esqueça seus nomes.

– John Kennedy

PERSPECTIVA

Sem objetivos, somos como navios sem leme.

– Thomas Carlyle

Você pode plantar um sonho.

– Anne Campbell

Não há passageiros na nave Terra, apenas tripulação.

– Anônimo

Objetivos devem estar além do alcance, mas não da visão.

– Anita DeFrantz

Ensinar é o maior gesto de otimismo.

– Colleen Wilcox

Um bebê é a opinião de Deus de que a vida deve continuar.

– Carl Sandburg

A alegria provém de usarmos nosso potencial.

– Will Schultz

Eu toco o futuro: eu ensino.

– C. McAuliffe

PREOCUPAÇÃO COM OUTROS

Primeiro nos tornamos o melhor, e só depois o primeiro.

– Grant Tinker

Poucos veem com seus próprios olhos e sentem com seus próprios corações.

– Albert Einstein

A honra não tem que ser ganha; deve apenas não ser perdida.

– Schopenhauer

Às vezes temos que nos calar para sermos ouvidos.

– Ditado suíço

Feliz daquele que se permite ser enganado em vez de desconfiar.

– Scott Johnson

Se você não controla a sua mente, outra pessoa o fará.

– J. Allston

Ninguém nos engana tanto quanto nós mesmos.

– Lord Grenville

Você cresce no dia em que ri pela primeira vez de si mesmo.

– Ethel Barrymore

PROBLEMAS

Problemas não se resolvem no mesmo nível de compreensão em que se geram.

– Albert Einstein

A melhor forma de escapar de um problema é resolvê-lo.

– Alan Saporta

A ciência exata é dominada pela ideia de aproximações.

– Bertrand Russell

Metas são armadilhas difíceis de se desvencilhar.

– Anônimo

Nenhum problema resiste ao assalto constante do pensamento.

– Voltaire

Não é que não saibam ver a solução, não veem o problema.

– Gilbert Chesterton

RAIVA

O cinismo é o humor do ódio.

– Beerbohm Tree

A raiva nos coloca em apuros, o orgulho nos mantém neles.

– Anônimo

A linguagem foi inventada para satisfazer a necessidade humana de reclamar.

– Lily Tomlin

Nunca odeie seus inimigos, pois afeta seu julgamento.

– M. Corleone

No final, não lembramos as palavras dos inimigos, mas o silêncio dos amigos.

– Martin Luther King Jr.

A guerra é uma trégua para o ódio.

– Anônimo

Nós fervemos a diferentes temperaturas.

– Ralph Emerson

REJEIÇÃO

Aceitando ou recusando, as mulheres se deleitam igual pela proposta.
– Ovid

Rejeição é um grande afrodisíaco.
– Madonna

Belo é uma condição do verbo “estar” e não do verbo “ser”.
– Anônimo

Sobreviver é a sua mais refinada revanche.
– Morgan Nito

Um definitivo talvez é um não.
– Samuel Goldwin

Alguns trazem alegria aonde vão, outros quando se vão.
– Oscar Wilde

O maior presente que podemos oferecer é a pureza de nossa atenção.
– Richard Moss

RESPEITO

Todos somos ignorantes, mas em diferentes assuntos.

– Will Rogers

Nada é mais forte neste mundo do que a gentileza.

– Han Suyin

Lembre-se sempre de que você é único, como todas as outras pessoas.

– Anônimo

O conhecimento fala, mas a sabedoria escuta.

– Jimi Hendrix

Se não entendemos alguém o tomamos por tolo.

– Carl Jung

O resultado maior da educação é a tolerância.

– Helen Keller

Se você perde seu autorrespeito, também perde o respeito aos outros.

– Anônimo

SAÚDE

Apresse-se lentamente.

– Caesar Augustus

Não vá a um médico cujas plantas do consultório estão mortas.

– Anônimo

Para alívio imediato, tente ir mais devagar.

– Lily Tomlin

A fadiga nos torna covardes.

– Vince Lombardi

Higiene é dois terços de saúde.

– Ditado libanês

Não envelheça, torne-se um clássico.

– Anônimo

Nada fazer é às vezes um bom remédio.

– Hipócrates

Não vou gastar meus dias tentando prolongá-los.

– Ian Fleming

Um coração alegre é um bom remédio.

– Prov.15

SER ÚTIL

Professor é quem se faz progressivamente desnecessário.

– T. Carruthers

Ame a todos, confie em poucos e não faça mal a ninguém.

– Shakespeare

A verdadeira autoridade é o poder em servir.

– D. McMullen

Se você não puder alimentar cem pessoas, alimente apenas uma.

– Madre Teresa

No compromisso é onde se pode viver a experiência da liberdade.

– Anônimo

Não podemos fazer grandes coisas – apenas pequenas coisas com grande amor.

– Madre Teresa

O bem maior não é dividir sua riqueza com o outro, mas revelar-lhe a sua própria.

– Benjamin Disraeli

Não herdamos a terra dos antepassados; tomamos emprestada dos descendentes.

– Anônimo

SERIEDADE

A seriedade é o único refúgio dos superficiais.

– Oscar Wilde

A maturidade é saber quando e onde ser imaturo.

– Anônimo

Leve seu trabalho a sério, mas nunca a você mesmo.

– M. Fonteyn

O problema em ser pontual é que ninguém está lá para apreciar.

– F. Jones

Perder tempo é uma importante parte da vida.

– Anônimo

O mais desperdiçado dos dias é o que não teve risos.

– e. e. cummings

A imaginação é a inteligência se divertindo.

– Anônimo

Se você obedece a todas as regras, perde toda a diversão.

– Katharine Hepburn

VIOLÊNCIA

Somos nós as pessoas sobre as quais nossos pais nos alertaram.

– Jimmy Buffet

Cuidado com a fúria do homem paciente.

– Publilius Syrus

A fofoca é o mau hálito da mente.

– Anônimo

Ninguém é mais cruel do que o bonzinho.

– Anônimo

É difícil dizer se o mundo precisa mais de amor ou de humor.

– Anônimo

A violência é o último refúgio do incompetente.

– Salvor Hardin

A pior forma de desigualdade é tentar fazer duas coisas diferentes iguais.

– Aristóteles

VISÃO

— ☙ —

Vemos mais através de uma lágrima do que de um telescópio.

– Anônimo

Você pode enxergar bastante observando.

– Yogi Berra

Visão sem ação é sonho; ação sem visão é pesadelo.

– Ditado japonês

Nunca quis ser famoso, sempre quis ser grande.

– Ray Charles

Só agimos sabiamente quando esgotamos todas as outras alternativas.

– Aba Eban

Orientar-se é duvidar de qualquer orientação.

– Anônimo

O que vemos depende do que estamos buscando.

– John Lubbock

Um livro de citações... nunca estará completo.

– R. Hamilto

RABINO NILTON BONDER é um escritor com 21 livros publicados. Reconhecido nacional e internacionalmente como pensador nas áreas de humanismo, filosofia e espiritualidade, seus trabalhos fizeram grande sucesso nos Estados Unidos, na Europa e na Ásia. É autor de *Exercícios d'alma*, *Curativos para a alma*, *A alma imoral*, *O sagrado*, *Tirando os sapatos* e *Segundas intenções*, editados pela Rocco, que relança a trilogia *A Cabala da comida*, *A Cabala do dinheiro* e *A Cabala da inveja*, bem como *O segredo judaico de resolução de problemas*, *Portais secretos*, *Código penal celeste*, *Sobre Deus e o sempre* e *Ter ou não ter, eis a questão!*.

Nilton Bonder
A ALMA
IMORAL

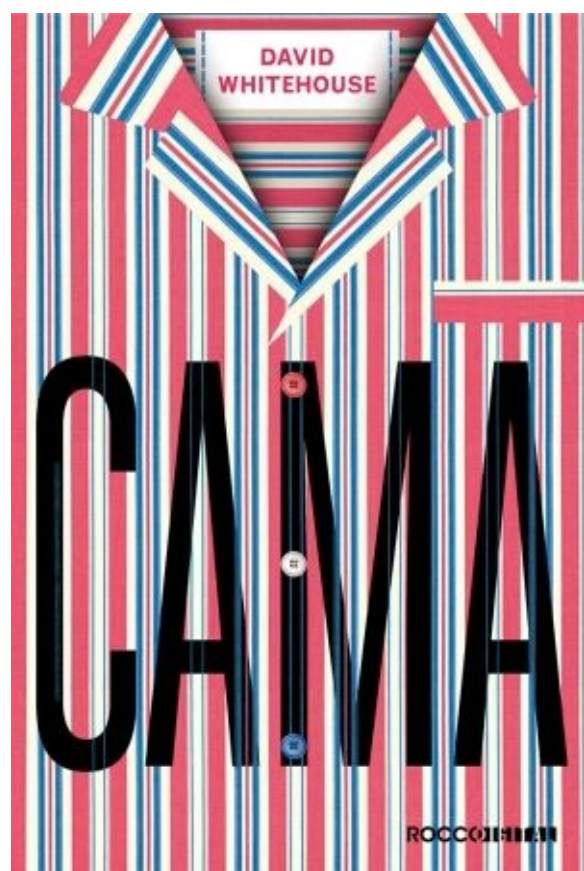
A Alma Imoral

Bonder, Nilton
9788564126497
136 páginas

Compre agora e leia

Em sua obra mais conhecida, o rabino Nilton Bonder lança mão de uma série de parábolas judaicas para destrinchar dois impulsos naturais humanos: o da perpetuação e o da ruptura. Através de uma exposição brilhante e reveladora, o autor nos faz perceber que, ao contrário do que geralmente pensamos, tradição e transgressão, continuidade e mutação, assim como religião e biologia, não estão em campos opostos. O mais fantástico, conclui o rabino, é que, embora sejam paradoxais, estas idéias estão sempre interligadas. O livro parte de um pressuposto: vivemos em um mundo que redescobre o corpo e, portanto, necessita de uma nova linguagem para descrever a natureza humana. Baseado em textos sagrados, Bonder nos remete a um paraíso onde os únicos mandamentos eram "multiplicar-se" e lidar com a questão da "transgressão". A consciência humana foi formada, conclui o rabino, desta descoberta fantástica de que nossa tarefa não é apenas procriar, mas, nas condições certas e na medida certa, transcender a nós mesmos. Vital para a continuidade da espécie, a traição – como a de Adão e Eva e tantas outras – é que gera o conceito de alma. A alma é o elemento do próprio corpo que está comprometida com alternativas fora deste corpo. Enquanto o corpo forja a moral para garantir sua preservação através da procriação, a alma engendra transgressões. Esta alma que questiona a moral, assumindo-se muitas vezes imoral, é

apresentada através de incontáveis transgressões em textos e conceitos antigos. Este é um livro de profundo impacto na reflexão sobre o certo e o errado, a obediência e a desobediência, as fidelidades e as traições. Um convite para conhecer as profundas conexões entre o traidor e o traído, entre a marginalidade e a santidade, entre a alma e o corpo.

DAVID
WHITEHOUSE
CAMA
ROCCO

Cama

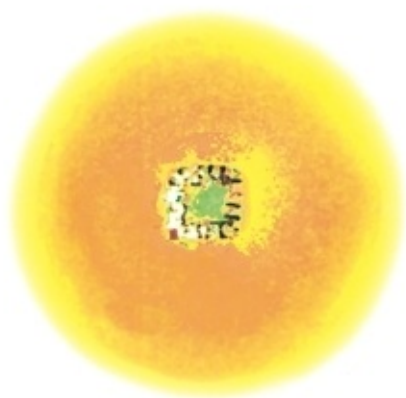
Whitehouse, David
9788581221281
256 páginas

Malcolm Ede era um jovem belo e enigmático, que amedrontava os meninos e atraía as meninas. Em casa, merecia toda a atenção da mãe devotada e do pai, um senhor calado atormentado por uma tragédia. Esse cuidado excessivo devia-se, em parte, ao comportamento excêntrico do garoto, obcecado, entre outras coisas, por andar completamente nu. Seu irmão mais novo, assim como o resto da família, vivia na órbita da personalidade magnética e anormal de Malcolm. Inconformado, Mal, em protesto ao futuro tedioso – e sombrio – que o aguardava, resolve, aos 25 anos, não sair mais de sua cama. Aclamada estreia do jovem jornalista britânico David Whitehouse na ficção, Cama é narrada com emoção e altas dose de humor negro. O romance recupera a tradição literária do absurdo, ao colocar como protagonista o jovem Malcolm, de mais de 600 quilos, cuja presença sufoca a existência do restante da família, acachapada por uma força de atração compatível com seu tamanho. Cama é uma reflexão sobre amor, família, quebra de paradigmas. E mais, como diz Mal sobre sua atitude: "É sobre fazer nada e fazer algo incrível ao mesmo tempo".

Compre agora e leia

Em liberdade

SILVIANO SANTIAGO

ROCCO DIGITAL

Em Liberdade

Santiago, Silviano
9788581222479
256 páginas

[Compre agora e leia]

No dia 13 de janeiro de 1937, por iniciativa de amigos e graças à ajuda do advogado Sobral Pinto, Graciliano Ramos livrou-se da prisão, após quase um ano encarcerado. O que teria sentido o autor de Vidas secas ao arriscar os primeiros passos em liberdade? O fato é que Graciliano jamais escreveu uma linha sequer sobre o período que se sucedeu à soltura. Mas deveria ter escrito – pensa o poeta, escritor, crítico e professor Silviano Santiago que, em uma das mais originais viagens literárias de nosso tempo, aventurou-se em imaginar o que Graciliano teria anotado em um diário a respeito do que viu e viveu nos primeiros três meses fora das grades. No livro Em liberdade, Santiago apresenta uma ficção "alterbiográfica", recriando Ramos política e existencialmente. Para mergulhar nesta história, ele estudou durante quatro anos a vida do escritor alagoano, sua obra, pesquisou jornais, revistas e livros da época e consultou mapas do Rio de Janeiro de então. "A partir deste material deixei que minha imaginação delirasse. Para mim foi uma coisa mágica, como se eu estivesse psicografando", conta ele.Em liberdade foi considerado pelo crítico literário Fábio Lucas – em matéria no Jornal da Tarde – uma das obras que melhor representa a ficção, a poesia e a ensaística brasileiras do século XX. Também um conjunto de críticos da Folha de S. Paulo, há algum tempo, listou o livro entre os dez melhores romances brasileiros dos últimos 30 anos. Para

Santiago, o livro é um mergulho na realidade brasileira. "Uma tentativa de integrar o Brasil, levando em conta seu dilaceramento", afirma ele. Desde quando foi publicado Em liberdade tem suscitado diversas interpretações. A reação da crítica foi entusiástica e salientava a audácia da proposta ficcional. O romance pode ser apreciado ainda hoje por essas questões que permanecem atuais e instigantes, oferecendo um primoroso retrato histórico do Brasil.

VOCAÇÃO
PARA O MAL
UMA HISTÓRIA DO DETETIVE CORMORAN STRIKE
ROBERT
GALBRAITH
Autor de O chamado do Cuco e O bicho-da-seda